



Pozdravljeni!

Ta teden bomo spoznavali ŽIVILA BOGATA Z MAŠČOBAMI.

V zvezek za gospodinjstvo napiši naslov. Nato prepiši 1., 2., 3. in 4. točko. Besedila obarvanega z **zeleno barvo** ni potrebno prepisovati.

ŽIVILA BOGATA Z MAŠČOBAMI

Med maščobna živila spadajo olja in masti (masla).

1. MAŠČOBE GLEDE NA IZVOR

Maščobe delimo glede na njihov izvor:

MAŠČOBE RASTLINSKEGA
IZVORA SO:
sončnično olje, bučno olje,
olivno olje, kokosova mast,
palmova mast, margarina,...

MAŠČOBE ŽIVALSKEGA
IZVORA SO:
maslo, loj, svinjska mast

2. AGREGATNO STANJE

Doma poišči vse vrste maščob, ki jih imaš trenutno na zalogi. Nato razvrsti maščobe glede na agregatno stanje.

TEKOČE	TRDNO

V čem se še razlikujejo tvoje maščobe? _____

3. TOPNOST V VODI

Kljub temu, da so masti (masla) v trdnem agregatnem stanju pa za maščobe velja, da niso topne v vodi.

Prepričaj se še sam in preizkusi njihovo topnost v vodi. Maščobe, ki si jih našel v svoji kuhinji boš potreboval pri tej praktični vaji. Navodil za praktično vajo ti ni potrebno prepisovati.

- a) Za izvedbo vaje potrebuješ toliko kozarcev, kolikor imaš različnih vrst maščob (npr. 6 kozarcev za 6 maščob: maslo, kokosova mast, sončnično olje, olivno olje, svinjska mast, margarina,...
- b) V kozarce nalij približno 1 dcl vode.
- c) V vsak kozarec dodaj različno vrsto maščobe. Količina dodane maščobe naj bo zelo majhna (en majhen košček, če je maščoba trdna ali žlica maščobe, če je maščoba tekoča). Premešaj.
- d) Zapiši opažanja. Oblikuj tudi tabelo s svojimi primeri maščob.

	MASLO	MARGARINA	KOKOSOVA MAST	SONČNIČNO OLJE	OLIVNO OLJE	SVINJSKA MAST
ALI JE MAŠČOBA TOPNA V VODI?						

4. SESTAVA MAŠČOB

Doma poišči embalažo masla in embalažo margarine. Če embalaže masla ali margarine nimaš, me kontaktiraj in posredovala ti bom fotografiji obeh embalaž. Spodnjih navodil ti ni potrebno prepisovati, prepiši in izpolni le tabelo.

S pomočjo obeh embalaž ugotovi in izpiši:

- katere sestavine vsebuje maslo in katere margarina?
- kakšen je izvor živila (rastlinski ali živalski),
- kolikšna je energijska vrednost,
- katero živilo vsebuje večji delež maščob (v gramih).

	Sestavine	Energijska vrednost	Izvor	Delež maščob v g
MASLO				
MARGARINA				

Želim vam nasmejan teden.

Učiteljica Hejdi Baraga